

Spis treści

Od Autorki	9
Rozdział 1. Wprowadzenie do tematyki wyobrażeń	13
Wyobrażenia a percepcja wzrokowa i działanie	14
Wyobrażenia a „pozytywne myślenie” i optymizm	15
Optymizm, radzenie sobie ze stresem a podatność na choroby	17
Rodzaje pozytywnego myślenia	18
Zdarzenia losowe a sprawnościowe	20
Rozdział 2. Osiąganie celów jako funkcja wytrwałości i efektywności	22
Działania samoregulacyjne a samokontrolne	24
Samoregulacja ≠ samokontrola	25
Po co nam wytrwałość?	26
Sumienność a satysfakcja z życia	28
Skąd się bierze wytrwałość i skuteczność w działaniu?	30
Badania nad odraczaniem gratyfikacji: czy ciastko mną rządzi, czy ja rządę ciastkiem?	31
Dwa systemy w mózgu: „hot” i „cool”	33
Silny stres jako czynnik blokujący dostęp do systemu wiedzy	34
Dwa wymiary pokusy: konsumacja a informacja	35
Proces motywacyjny jako źródło wytrwałości i efektywności	36
Czym jest motywacja?	37
Siły w polu psychologicznym człowieka	37
Zastępowalność działań	41
Przekraczanie Rubikonu, czyli rozpoczęcie działania	42
Cztery fazy działania	43
Inklinacja pozytywna	44

Stan deliberacyjny	46
Stan implementacyjny	47
Rozdział 3. Symulacje mentalne i ich rola w procesie osiągnięcia celów	51
Kupić? Nie kupić? Oto jest pytanie	51
Rodzaje symulacji mentalnych i wyobrażeń	52
Wyobrażanie wyników a wyobrażanie procesu działania	54
Dlaczego symulacje procesu są skuteczne a wyniku nie?	56
Koncentracja na wynikach a koncentracja na rozwoju	57
Symulacje mentalne a motywacja epistemiczna	59
Symulacje mentalne a funkcjonalna bezradność i kontrola działania	61
Pozytywne fantazje a pozytywne oczekiwania	66
„Gdyby babcia wąsy miała” – symulacje mentalne w myśleniu kontrfaktycznym	72
Symulacje mentalne a rzucanie palenia	77
Symulacje mentalne a zdawanie egzaminu na prawo jazdy	85
Symulacje mentalne a wytrwałość w wykonywaniu prostych, rutynowych zadań	88
Rozdział 4. Symulacje mentalne a kontrola wagi i zdrowy styl życia	93
Transteoretyczny model zmiany	95
Symulacje mentalne w odchudzaniu	98
Intencje implementacyjne i ich rola w zachowaniach promujących zdrowie	105
Intencje implementacyjne a autobadanie piersi	106
Intencje implementacyjne a regularne przyjmowanie witaminy C	107
Intencje implementacyjne a regularne ćwiczenia fizyczne	109
Kontrastowanie mentalne a regularne ćwiczenia fizyczne	112
Kontrastowanie mentalne i intencje implementacyjne a zwiększanie ilości warzyw i owoców w diecie	115
Kontrastowanie mentalne i intencje implementacyjne a ograniczanie podjadania niezdrowych przekąsek	117
Podsumowanie wyników badań	120
Rozdział 5. Symulacje mentalne w sporcie	122
Systemy zarządzania ruchem ciała	123
Od siły umysłu do siły mięśnia	125
Przygotowawcze procedury rutynowe a wykonanie serwisu w tenisie ziemnym	130
Symulacje mentalne a bieg na czas	132

Rozdział 6. Symulacje mentalne a decyzje i postawy (zakupowe i nie tylko)	135
Wyobraź sobie siebie w produkcji	136
Wyobrażenia a budowanie relacji ja – marka	139
Perspektywa czasowa a nasze preferencje i wybory	143
Konflikt motywacyjny dążenie – unikanie	144
Zestawienia kontrfaktyczne w mediach a nasze postawy wobec zjawisk społecznych	145
Rozdział 7. Symulacje mentalne a emocje i stres	150
Kontrastowanie mentalne jako sposób radzenia sobie z negatywną informacją zwrotną	152
Optymizm raz jeszcze	156
Relacje między optymizmem, radzeniem sobie ze stresem i układem odpornościowym	158
Stres	159
Stres zadaniowy	161
Wyzwanie v. zagrożenie	162
Symulacje mentalne a wyzwanie i zagrożenie	164
Rola symulacji mentalnych i autoafirmacji w procesie zmiany zagrożenia na wyzwanie	168
Stres a odporność	171
Poszukiwanie sensu i znaczenia a odporność	174
Uczmy się kontroli emocjonalnej od przedszkola! Symulacje mentalne w badaniach z dziećmi	177
Rozdział 8. Krótki epilog o szczęściu	185
Rozdział 9. Podsumowanie i zakończenie	191
Literatura cytowana	195